

# スポーツくじ



スポーツ振興くじ助成事業

## 2022 アルペントレーニングセミナー 開催要項

1. 目的	トレーニングについての知識を深め、年代毎に必要な要素を理解し、フィジカル強化によるアルペンスキーでの競技力向上を目指す。 スキーアルペンナショナルチームが実施しているフィジカルテストを共有し、日本全体のフィジカルレベルの向上及びトレーナー指導者との連携を図る。
2. 主催	公益財団法人全日本スキー連盟 アルペン委員会
3. 内容	全日本スキー連盟アルペンコーチが学び実施しているカリキュラムとなります。
4. 期間 場所	① 2022年8月7日(日) 東北会場「山形市立蔵王体育館・山形市」 ② 2022年8月20日(土) 近畿西日本会場「滋賀県立武道館・大津市」 ③ 2022年8月21日(日) 関東会場「ALSOK ぐんま総合スポーツセンター・前橋市」 ④ 2022年8月27日(土) 甲信越会場「野沢温泉スパリーナ・野沢温泉村」 ⑤ 2022年8月28日(日) 北海道会場「北星学園大学・札幌市」 ⑥ 2022年9月3日(土) 東海北陸会場「富山県総合体育センター・富山市」 ⑦ オンライン 2022年8月28日(日) 北海道会場はオンライン同時開催(ZOOM 使用)
5. 講師	河野恭介 (全日本スキー連盟アルペンコーチ) 柏木久美子 (全日本スキー連盟アルペントレーナー) 澤野博 (ユニット代表 NCSA ジャパン南関東アシスタント地域ディレクター/CSCS*D) 菊地真也 (NSCA ジャパンマスターコーチ/CSCS) 柿谷朱実 (富山県体育協会スポーツ専門委員/ATC, CSCS) 小嶋理恵子 (公認スポーツ栄養士/管理栄養士) 中里浩介 (北見工業大学 准教授) その他 (アルペン委員会専門委員、他) ※担当講師は会場により異なります
6. 時間	全会場共通 9:00 集合 9:10-9:20 概要説明 9:20-10:00 体力測定について 10:10-11:10 栄養 11:10-11:50 発達発育・トレーニング概論 (前半) 12:30-13:50 トレーニング概論 (後半)・実技指導 14:00-14:55 傷害・傷害予防/セルフケア 15:00 解散 ※スケジュールは変更になる場合があります。
7. 受講資格	高校生以上のスキーアルペン競技者とその指導者 (大学生・社会人含む) ※指導者は参加する選手の所属するチームまたは加盟団体で指導する者をいう。 ※定員に余裕がある場合、中学生競技者とその指導者の申し込みも受け付ける。

8. 定員	①、②、③、⑥ 各 60 名 ④、⑤ 各 100 名 (オンライン別)
9. 料金	1 人 1 会場 2,000 円 (税込み・対面及びオンライン共通) 参加費の支払いは <b>振り込みのみ</b> となります。詳細は下記「申込方法」をご確認ください。
10. 申込方法	<p>下記の URL または QR コード (Google フォーム) よりお申し込みください。</p> <p><a href="https://forms.gle/gM8PpVW6fhsaHmLu7">https://forms.gle/gM8PpVW6fhsaHmLu7</a></p>  <p>◆Web 申し込みのみ</p> <p>◆〆切は各会場の 5 日前の正午まで 例) 東北会場の場合 8/2 正午まで</p> <p>申し込みの流れ</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>① Google フォームより各自申し込みを行ってください。</li> <li>② 各会場の〆切日夕方頃に申し込み者へ参加費の振込先をメールにてご連絡致します。</li> <li>③ 開催日 2 日前の正午までに指定の口座へお振込ください。</li> <li>④ オンラインでの参加の方には前日に ZOOM ID をメールにてお送りいたします。 <ul style="list-style-type: none"> <li>・お支払いの確認を持って申し込み完了となります。</li> <li>・お振込が確認できない場合は当日参加することができません。</li> <li>・必ず受講者名でお振込ください。(詳細は振込先案内メールにてお知らせします)</li> <li>・万が一期限内に振り込みの確認ができなかった場合、当日までにお振込いただき、受付で振り込んだことが分かる明細等をご提示ください。</li> <li>・会場での現金やクレジットカードでのお支払いはできません。</li> <li>・ZOOM での参加の場合は期日までにお振込が確認できない場合招待メールをお送りすることができませんのでご了承ください。</li> </ul> </li> </ol>
11. 持ち物	マスク、体調チェックシート、筆記用具、内履き (東北会場のみ)
12. 注意事項	<ul style="list-style-type: none"> <li>・受講開始までに受講料の支払い (振込み) が確認できない場合は受講を認めません。</li> <li>・オンラインでの受講希望者へは前日にお申し込みの際に使用したメールアドレスへ ZOOM ID をお送り致します。</li> <li>・本講習会風景の写真等は報告書で使用し、SAJ ホームページ及びその他関連資料へ掲載する場合があります。</li> <li>・本講習会開催に際し取得した個人情報は、本講習会受講者の管理及び諸連絡以外には使用致しません。</li> <li>・天災地変や伝染病の流行、講習会場・輸送等の機関のサービスの停止、官公庁の指示等のアルペン委員会が管理できない事由により、本講習会内容の一部変更及び中止のために生じた受講者の損害については、公益財団法人全日本スキー連盟またはアルペン委員会ではその責任は負いかねます。</li> <li>・参加者に講習中なんらかの体調不良や傷害が発生した場合は主催者側が応急処置を行います。それ以降は各自の責任において処置していただきます。</li> <li>・新型コロナウイルス感染症の疑いがある場合は、管轄の保健所へ連絡しその指示を仰ぐことといたします。</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>・参加者は当日、体調チェックシートをご記入の上ご持参ください。</li> <li>・過去 14 日以内に 37.5 度以上の発熱や咳、喉の痛みなどの症状があった場合には参加はご遠慮ください。</li> <li>・参加後 14 日以内に新型コロナウイルスに感染症を発症した場合は、速やかに報告をお願い致します。</li> <li>・感染拡大の影響で対面での開催が難しい場合は、会場毎にオンラインでの開催に切り替える可能性があります。(変更になる場合はメールにてご案内いたします)</li> <li>・主催者側の都合でやむを得ず中止となる場合は他会場への振替が可能です。または振り込み手数料を差し引いた金額を返金いたします。対象者へメールにてご案内いたします。なおオンライン開催に切り替えた場合の返金は致しませんのでご了承ください。</li> <li>・参加者の都合による不参加についての返金は致しませんのでご了承ください。</li> </ul>
12. 問合わせ	<p>全日本スキー連盟アルペン委員会 担当：須貝 misato0927ski[ ]yahoo.co.jp  ※[ ]の中に@を入力してください。</p>

## 2022 アルペントレーニングセミナー補足資料（会場詳細）

### 【東北会場】

山形市立蔵王体育館 会議室  
〒990-2301 山形県山形市蔵王温泉 103

### 【近畿西日本会場】

滋賀県立武道館 大会議室  
〒520-0801 滋賀県大津市におの浜 4-2-15

### 【関東会場】

ALSOK ぐんま総合スポーツセンター 研修室  
〒371-0047 群馬県前橋市関根町 800

### 【甲信越会場】

野沢温泉スパリーナ 大会議場  
〒389-2502 長野県下高井郡野沢温泉村豊郷 6748

### 【北海道会場】

北星学園大学 C館 C400 教室  
〒004-8631 北海道札幌市厚別区大谷地西 2-3-1

### 【東海北陸会場】

富山県総合体育センター 研修室  
〒939-8252 富山県富山市秋ヶ島 183